

カロリー・塩分調整食

お届け日		A			B			C			2食(A・B)合計		3食(A・B・C)合計	
6月3日 (月)	主食	ご飯	エネルギー	522 kcal	ご飯	エネルギー	505 kcal	ご飯	エネルギー	505 kcal	エネルギー	1,027 kcal	エネルギー	1,532 kcal
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	19.9 g	豆のキーマカレー	たんぱく質	19.2 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質	20.3 g	たんぱく質	39.1 g	たんぱく質	59.4 g
	副菜	青菜入り切干大根煮	脂質	9.5 g	野菜の煮物、白菜炒め	脂質	10.6 g	餃子、いんげん炒め	脂質	11.8 g	脂質	20.1 g	脂質	31.9 g
	小鉢	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物	86.0 g	きゅうりとえびのサラダ	炭水化物	79.6 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	76.7 g	炭水化物	165.6 g	炭水化物	242.3 g
	アレルギー	卵、小麦	ナトリウム	711 mg	乳、卵、小麦、えび	ナトリウム	763 mg	小麦	ナトリウム	752 mg	ナトリウム	1,474 mg	ナトリウム	2,226 mg
			(食塩相当量)	(1.8) g		(食塩相当量)	(1.9) g		(食塩相当量)	(1.9) g	(食塩相当量)	(3.7) g	(食塩相当量)	(5.7) g
6月4日 (火)	主食	ご飯	エネルギー	482 kcal	ご飯	エネルギー	517 kcal	ご飯	エネルギー	506 kcal	エネルギー	999 kcal	エネルギー	1,505 kcal
	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質	19.2 g	麻婆豆腐	たんぱく質	16.9 g	鶏肉のトマトソース	たんぱく質	22.0 g	たんぱく質	36.1 g	たんぱく質	58.1 g
	副菜	ほうれん草とベーコンのソテー	脂質	12.7 g	やまいもの炒り煮、小松菜炒め	脂質	14.7 g	がんもとえびしんじょの煮物、チンゲン菜炒め	脂質	13.4 g	脂質	27.4 g	脂質	40.8 g
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物	68.9 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	75.9 g	ポテトサラダ	炭水化物	71.6 g	炭水化物	144.8 g	炭水化物	216.4 g
	アレルギー	卵、小麦	ナトリウム	669 mg	乳、小麦	ナトリウム	759 mg	乳、卵、小麦、えび	ナトリウム	756 mg	ナトリウム	1,428 mg	ナトリウム	2,184 mg
			(食塩相当量)	(1.7) g		(食塩相当量)	(1.9) g		(食塩相当量)	(1.9) g	(食塩相当量)	(3.6) g	(食塩相当量)	(5.5) g
6月5日 (水)	主食	ご飯	エネルギー	500 kcal	ご飯	エネルギー	522 kcal	ご飯	エネルギー	530 kcal	エネルギー	1,022 kcal	エネルギー	1,552 kcal
	主菜	たらん煮付け	たんぱく質	22.0 g	揚げだし豆腐	たんぱく質	14.4 g	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	20.4 g	たんぱく質	36.4 g	たんぱく質	56.8 g
	副菜	牛肉と野菜の炒め物	脂質	8.3 g	つくね煮	脂質	16.3 g	えび団子、アスパラ炒め	脂質	15.1 g	脂質	24.6 g	脂質	39.7 g
	小鉢	かぼちゃとさつまいものサラダ	炭水化物	80.7 g	小松菜の柚こしょう和え	炭水化物	77.0 g	ほうれん草の錦糸和え	炭水化物	74.9 g	炭水化物	157.7 g	炭水化物	232.6 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	801 mg	乳、小麦	ナトリウム	753 mg	卵、小麦、えび	ナトリウム	711 mg	ナトリウム	1,554 mg	ナトリウム	2,265 mg
			(食塩相当量)	(2.0) g		(食塩相当量)	(1.9) g		(食塩相当量)	(1.8) g	(食塩相当量)	(3.9) g	(食塩相当量)	(5.8) g
6月6日 (木)	主食	ご飯	エネルギー	510 kcal	ごはん(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)	エネルギー	493 kcal	ご飯	エネルギー	519 kcal	エネルギー	1,003 kcal	エネルギー	1,522 kcal
	主菜	さわらの西京焼き	たんぱく質	20.7 g	野菜のポトフ風	たんぱく質	16.4 g	照り焼きソースハンバーグ	たんぱく質	21.9 g	たんぱく質	37.1 g	たんぱく質	59.0 g
	副菜	ぜんまいの煮物	脂質	10.4 g	たらんムニエル	脂質	21.2 g	菜の花とえびの炒め物	脂質	11.4 g	脂質	31.6 g	脂質	43.0 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	79.3 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	58.9 g	ビーンズサラダ	炭水化物	79.8 g	炭水化物	138.2 g	炭水化物	218.0 g
	アレルギー	卵、小麦	ナトリウム	702 mg	乳、卵、小麦	ナトリウム	810 mg	乳、卵、小麦、えび	ナトリウム	734 mg	ナトリウム	1,512 mg	ナトリウム	2,246 mg
			(食塩相当量)	(1.8) g		(食塩相当量)	(2.1) g		(食塩相当量)	(1.9) g	(食塩相当量)	(3.8) g	(食塩相当量)	(5.7) g
6月7日 (金)	主食	ご飯	エネルギー	490 kcal	ご飯	エネルギー	516 kcal	ご飯	エネルギー	503 kcal	エネルギー	1,006 kcal	エネルギー	1,509 kcal
	主菜	かじきのしょうが蒸し	たんぱく質	19.0 g	チーズオムレツとソーセージ	たんぱく質	17.9 g	牛肉の赤ワイン煮	たんぱく質	20.2 g	たんぱく質	36.9 g	たんぱく質	57.1 g
	副菜	ひじきと野菜の豆腐揚げ、甘煮豆	脂質	8.0 g	のっぺい煮	脂質	13.8 g	小松菜と挽肉の炒め物	脂質	11.9 g	脂質	21.8 g	脂質	33.7 g
	小鉢	わかめと蒸し鶏のサラダ	炭水化物	83.6 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	76.1 g	春雨サラダ	炭水化物	75.1 g	炭水化物	159.7 g	炭水化物	234.8 g
	アレルギー	卵、小麦	ナトリウム	740 mg	乳、卵、小麦	ナトリウム	804 mg	乳、卵、小麦	ナトリウム	733 mg	ナトリウム	1,544 mg	ナトリウム	2,277 mg
			(食塩相当量)	(1.9) g		(食塩相当量)	(2.0) g		(食塩相当量)	(1.9) g	(食塩相当量)	(3.9) g	(食塩相当量)	(5.8) g
6月8日 (土)	主食	ご飯	エネルギー	496 kcal	ご飯	エネルギー	487 kcal	ご飯	エネルギー	530 kcal	エネルギー	983 kcal	エネルギー	1,513 kcal
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	20.4 g	がんもと野菜の煮物	たんぱく質	17.6 g	とんかつ	たんぱく質	19.5 g	たんぱく質	38.0 g	たんぱく質	57.5 g
	副菜	ねぎ入り玉子焼き、キャベツ炒め	脂質	11.8 g	あじの南蛮漬け	脂質	12.8 g	チンゲン菜とえびの炒め物	脂質	11.4 g	脂質	24.6 g	脂質	36.0 g
	小鉢	ブロッコリーのからし和え	炭水化物	74.4 g	白菜炒め	炭水化物	72.0 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物	84.6 g	炭水化物	146.4 g	炭水化物	231.0 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	762 mg	小麦	ナトリウム	784 mg	乳、卵、小麦、えび	ナトリウム	717 mg	ナトリウム	1,546 mg	ナトリウム	2,263 mg
			(食塩相当量)	(1.9) g		(食塩相当量)	(2.0) g		(食塩相当量)	(1.8) g	(食塩相当量)	(3.9) g	(食塩相当量)	(5.7) g
6月9日 (日)	主食	ご飯	エネルギー	537 kcal	ご飯	エネルギー	504 kcal	ご飯	エネルギー	514 kcal	エネルギー	1,041 kcal	エネルギー	1,555 kcal
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質	19.6 g	玉子焼きと焼売三種	たんぱく質	17.2 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	19.3 g	たんぱく質	36.8 g	たんぱく質	56.1 g
	副菜	白菜と豚肉の彩り炒め	脂質	17.4 g	キャベツとアスパラの炒め物	脂質	11.8 g	切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味	脂質	13.3 g	脂質	29.2 g	脂質	42.5 g
	小鉢	いんげんのごま和え	炭水化物	70.5 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	80.0 g	ごぼうサラダ	炭水化物	76.5 g	炭水化物	150.5 g	炭水化物	227.0 g
	アレルギー	小麦	ナトリウム	766 mg	乳、卵、小麦、えび	ナトリウム	791 mg	乳、卵、小麦	ナトリウム	765 mg	ナトリウム	1,557 mg	ナトリウム	2,322 mg
			(食塩相当量)	(1.9) g		(食塩相当量)	(2.0) g		(食塩相当量)	(1.9) g	(食塩相当量)	(4.0) g	(食塩相当量)	(5.9) g

■季節及び材料調達都合上、原料が一部変更になる場合がございます。

カロリー・塩分調整食

お届け日		A		B		C		2食(A・B)合計		3食(A・B・C)合計	
6月10日 (月)	主食	ご飯	エネルギー 481 kcal	ご飯	エネルギー 492 kcal	ご飯	エネルギー 494 kcal	エネルギー 973 kcal	エネルギー 1,467 kcal		
	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質 20.1 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	たんぱく質 18.2 g	鶏肉の梅だれのせ	たんぱく質 20.0 g	たんぱく質 38.3 g	たんぱく質 58.3 g		
	副菜	干し海老入り卵の花、チンゲン菜炒め	脂質 10.5 g	いんげん炒め、なすの揚げ煮	脂質 13.5 g	メンチカツ、切干大根煮	脂質 10.5 g	脂質 24.0 g	脂質 34.5 g		
	小鉢	ブロッコリーの和え物	炭水化物 74.0 g	きゅうりのツナ和え	炭水化物 70.4 g	ほうれん草ともやしの和え物	炭水化物 75.0 g	炭水化物 144.4 g	炭水化物 219.4 g		
アレルギー	乳、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.7) g	(食塩相当量) (5.6) g			
6月11日 (火)	主食	ご飯	エネルギー 484 kcal	ご飯	エネルギー 530 kcal	ご飯	エネルギー 519 kcal	エネルギー 1,014 kcal	エネルギー 1,533 kcal		
	主菜	たらの西京焼き	たんぱく質 20.0 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	たんぱく質 19.3 g	豚肉と彩り野菜のカレー	たんぱく質 18.8 g	たんぱく質 39.3 g	たんぱく質 58.1 g		
	副菜	ごぼうの炒り煮、チンゲン菜炒め	脂質 8.2 g	牛肉の中華炒め	脂質 14.3 g	ブロッコリーのおかか和え、白菜炒め	脂質 12.4 g	脂質 22.5 g	脂質 34.9 g		
	小鉢	キャベツとハムのコールスローサラダ	炭水化物 79.5 g	菜の花の和え物	炭水化物 78.2 g	ひじきとコーンのサラダ	炭水化物 80.3 g	炭水化物 157.7 g	炭水化物 238.0 g		
アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.9) g			
6月12日 (水)	主食	ご飯	エネルギー 508 kcal	ご飯	エネルギー 524 kcal	ご飯	エネルギー 484 kcal	エネルギー 1,032 kcal	エネルギー 1,516 kcal		
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質 16.9 g	えびと野菜の天ぷら	たんぱく質 19.3 g	チーズ入りハンバーグ	たんぱく質 19.1 g	たんぱく質 36.2 g	たんぱく質 55.3 g		
	副菜	根菜の煮物、彩りひじき煮	脂質 15.3 g	鶏肉の炒り煮、ブロッコリーのお浸し	脂質 11.0 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質 9.2 g	脂質 26.3 g	脂質 35.5 g		
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物 71.4 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物 83.5 g	大根なます	炭水化物 78.3 g	炭水化物 154.9 g	炭水化物 233.2 g		
アレルギー	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	乳、小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.7) g	(食塩相当量) (5.6) g			
6月13日 (木)	主食	わかめご飯	エネルギー 499 kcal	ご飯	エネルギー 523 kcal	ご飯	エネルギー 533 kcal	エネルギー 1,022 kcal	エネルギー 1,555 kcal		
	主菜	さわらのしょうが焼き	たんぱく質 20.4 g	チーズオムレツ	たんぱく質 19.6 g	豚肉焼	たんぱく質 18.7 g	たんぱく質 40.0 g	たんぱく質 58.7 g		
	副菜	キャベツ炒め	脂質 9.5 g	いんげん炒め	脂質 15.8 g	春雨の炒め物	脂質 12.8 g	脂質 25.3 g	脂質 38.1 g		
	小鉢	切干大根と昆布の柚子風味和え	炭水化物 78.7 g	キャベツサラダ	炭水化物 73.4 g	ナムル	炭水化物 81.6 g	炭水化物 152.1 g	炭水化物 233.7 g		
アレルギー	乳、小麦	(食塩相当量) (2.2) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	乳、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (4.0) g	(食塩相当量) (6.0) g			
6月14日 (金)	主食	ご飯	エネルギー 486 kcal	ご飯	エネルギー 472 kcal	ご飯	エネルギー 541 kcal	エネルギー 958 kcal	エネルギー 1,499 kcal		
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質 22.0 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質 18.9 g	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質 19.7 g	たんぱく質 40.9 g	たんぱく質 60.6 g		
	副菜	五目豆、かぼちゃ煮	脂質 8.2 g	スナップエンドウのお浸し、大根のゆずみそあん	脂質 9.7 g	卵の花	脂質 12.0 g	脂質 17.9 g	脂質 29.9 g		
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物 78.9 g	わかめの和え物	炭水化物 73.8 g	小松菜のお浸し	炭水化物 85.7 g	炭水化物 152.7 g	炭水化物 238.4 g		
アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.8) g	(食塩相当量) (5.7) g			
6月15日 (土)	主食	ご飯	エネルギー 549 kcal	ご飯	エネルギー 474 kcal	ご飯	エネルギー 494 kcal	エネルギー 1,023 kcal	エネルギー 1,517 kcal		
	主菜	たらと豆腐の生姜みぞれあん	たんぱく質 20.4 g	オムレツのかにクリームソース	たんぱく質 16.1 g	ビーフシチュー	たんぱく質 20.5 g	たんぱく質 36.5 g	たんぱく質 57.0 g		
	副菜	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質 14.6 g	白菜炒め	脂質 11.8 g	キャベツとベーコンの炒め物	脂質 10.0 g	脂質 26.4 g	脂質 36.4 g		
	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物 82.3 g	根菜とハムのサラダ	炭水化物 74.9 g	菜の花とコーンの和え物	炭水化物 78.6 g	炭水化物 157.2 g	炭水化物 235.8 g		
アレルギー	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	乳、卵、小麦、かに	(食塩相当量) (1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.7) g	(食塩相当量) (5.6) g			
6月16日 (日)	主食	ご飯	エネルギー 508 kcal	ご飯	エネルギー 484 kcal	ご飯	エネルギー 520 kcal	エネルギー 992 kcal	エネルギー 1,512 kcal		
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質 21.0 g	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン	たんぱく質 17.1 g	みそかつ	たんぱく質 17.6 g	たんぱく質 38.1 g	たんぱく質 55.7 g		
	副菜	八宝菜	脂質 11.4 g	いか焼売	脂質 12.0 g	やまいもきんぴら、ひじきの煮物	脂質 9.3 g	脂質 23.4 g	脂質 32.7 g		
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物 76.2 g	小松菜サラダ	炭水化物 74.3 g	オクラの和え物	炭水化物 88.1 g	炭水化物 150.5 g	炭水化物 238.6 g		
アレルギー	乳、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (2.0) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.9) g			

■季節及び材料調達の都合上、原料が一部変更になる場合がございます。

カロリー・塩分調整食

お届け日		A		B		C		2食(A・B)合計		3食(A・B・C)合計	
6月17日 (月)	主食	ご飯	エネルギー 503 kcal	枝豆と鮭のおこわ	エネルギー 516 kcal	ご飯	エネルギー 477 kcal	エネルギー 1,019 kcal	エネルギー 1,496 kcal		
	主菜	野菜入りまぐろメンチ	たんぱく質 15.8 g	味噌ごま炒り豆腐と南瓜焼売	たんぱく質 20.3 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質 20.0 g	たんぱく質 36.1 g	たんぱく質 56.1 g		
	副菜	ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物	脂質 12.7 g	ほうれん草の和え物、白菜炒め	脂質 16.1 g	キャベツ炒め、いんげんの生姜和え	脂質 10.1 g	脂質 28.8 g	脂質 38.9 g		
	小鉢	アスパラと錦糸玉子のサラダ	炭水化物 79.2 g	もやしサラダ	炭水化物 74.5 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物 73.9 g	炭水化物 153.7 g	炭水化物 227.6 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	卵、小麦	(食塩相当量) (2.2) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	(食塩相当量) (4.0) g	(食塩相当量) (5.8) g		
6月18日 (火)	主食	ご飯	エネルギー 503 kcal	ご飯	エネルギー 512 kcal	ご飯	エネルギー 509 kcal	エネルギー 1,015 kcal	エネルギー 1,524 kcal		
	主菜	かじきのごまだれ	たんぱく質 16.3 g	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め	たんぱく質 18.0 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質 20.8 g	たんぱく質 34.3 g	たんぱく質 55.1 g		
	副菜	コーンコロケ	脂質 13.3 g	キャベツとベーコンの炒め物	脂質 12.9 g	枝豆入り卵の花、小松菜炒め	脂質 9.0 g	脂質 26.2 g	脂質 35.2 g		
	小鉢	きゅうりのしそ和え	炭水化物 77.3 g	ポテトサラダ	炭水化物 78.5 g	いんげんのお浸し	炭水化物 82.8 g	炭水化物 155.8 g	炭水化物 238.6 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	卵、小麦、えび	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.7) g	(食塩相当量) (5.7) g		
6月19日 (水)	主食	ご飯	エネルギー 515 kcal	ご飯	エネルギー 522 kcal	ご飯	エネルギー 513 kcal	エネルギー 1,037 kcal	エネルギー 1,550 kcal		
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質 21.0 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質 16.5 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	たんぱく質 20.8 g	たんぱく質 37.5 g	たんぱく質 58.3 g		
	副菜	大根とさつま芋の煮物、チンゲン菜炒め	脂質 9.3 g	フロッキーとハムのオイスターソース風味	脂質 15.0 g	スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮	脂質 13.9 g	脂質 24.3 g	脂質 38.2 g		
	小鉢	ビーンズサラダ	炭水化物 81.1 g	春雨サラダ	炭水化物 79.1 g	白菜の彩りサラダ	炭水化物 73.6 g	炭水化物 160.2 g	炭水化物 233.8 g		
	アレルギー	小麦	(食塩相当量) (2.0) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.8) g		
6月20日 (木)	主食	ご飯	エネルギー 508 kcal	ご飯	エネルギー 486 kcal	ご飯	エネルギー 498 kcal	エネルギー 994 kcal	エネルギー 1,492 kcal		
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質 17.2 g	厚揚げと挽肉のみそ炒め	たんぱく質 19.8 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 37.0 g	たんぱく質 54.1 g		
	副菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	脂質 13.8 g	鶏肉のマヨネーズ焼き	脂質 12.5 g	キャベツ炒め	脂質 13.8 g	脂質 26.3 g	脂質 40.1 g		
	小鉢	大根の和風サラダ	炭水化物 74.4 g	わかめの和え物	炭水化物 71.7 g	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物 75.1 g	炭水化物 146.1 g	炭水化物 221.2 g		
	アレルギー	乳、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.6) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.4) g	(食塩相当量) (5.5) g		
6月21日 (金)	主食	ご飯	エネルギー 507 kcal	ご飯	エネルギー 490 kcal	ご飯	エネルギー 526 kcal	エネルギー 997 kcal	エネルギー 1,523 kcal		
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質 20.0 g	豆腐ハンバーグ	たんぱく質 17.9 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質 17.9 g	たんぱく質 37.9 g	たんぱく質 55.8 g		
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質 13.1 g	牛肉の中華炒め	脂質 9.5 g	鶏肉と野菜の煮物	脂質 14.6 g	脂質 22.6 g	脂質 37.2 g		
	小鉢	アスパラともやしのサラダ	炭水化物 75.4 g	チンゲン菜と錦糸玉子のサラダ	炭水化物 80.3 g	きゅうりの和え物	炭水化物 78.9 g	炭水化物 155.7 g	炭水化物 234.6 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.8) g	(食塩相当量) (5.8) g		
6月22日 (土)	主食	ごまパン(あんとマーガリン)	エネルギー 492 kcal	ご飯	エネルギー 504 kcal	ご飯	エネルギー 483 kcal	エネルギー 996 kcal	エネルギー 1,479 kcal		
	主菜	たらのムニエル	たんぱく質 19.5 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質 16.4 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質 20.3 g	たんぱく質 35.9 g	たんぱく質 56.2 g		
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物	脂質 22.9 g	里芋のごま煮、もやし炒め	脂質 12.3 g	きんぴらごぼう、ほうれん草炒め	脂質 5.8 g	脂質 35.2 g	脂質 41.0 g		
	小鉢	ひじきの和風サラダ	炭水化物 51.9 g	春雨サラダ	炭水化物 80.6 g	大根なます	炭水化物 85.7 g	炭水化物 132.5 g	炭水化物 218.2 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.1) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.9) g		
6月23日 (日)	主食	ご飯	エネルギー 534 kcal	ご飯	エネルギー 494 kcal	ご飯	エネルギー 503 kcal	エネルギー 1,028 kcal	エネルギー 1,531 kcal		
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質 19.5 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質 15.1 g	鶏肉の甘辛みそ焼き チーズソースがけ	たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 34.6 g	たんぱく質 54.1 g		
	副菜	ぜんまいの煮物、いんげん炒め	脂質 17.1 g	キャベツとハムの炒め物	脂質 12.8 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質 7.2 g	脂質 29.9 g	脂質 37.1 g		
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物 70.7 g	明太ポテトサラダ	炭水化物 75.5 g	かぼちゃとさつまいものいとこ煮	炭水化物 87.2 g	炭水化物 146.2 g	炭水化物 233.4 g		
	アレルギー	小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.8) g	(食塩相当量) (5.8) g		

■季節及び材料調達の都合上、原料が一部変更になる場合がございます。

カロリー・塩分調整食

お届け日		A		B		C		2食(A・B)合計		3食(A・B・C)合計	
6月24日 (月)	主食	ご飯	エネルギー 519 kcal	ご飯	エネルギー 477 kcal	ご飯	エネルギー 484 kcal	ご飯	エネルギー 996 kcal	ご飯	エネルギー 1,480 kcal
	主菜	さけの塩焼きと玉子焼き	たんぱく質 18.3 g	高野豆腐の炊き合わせ	たんぱく質 20.2 g	牛肉のすき煮	たんぱく質 18.1 g	たんぱく質 38.5 g	たんぱく質 56.6 g	たんぱく質 56.6 g	
	副菜	干し海老入りピーマン炒め	脂質 16.4 g	もやし炒め、アスパラの炒め物	脂質 11.0 g	ひじきの炒り煮	脂質 8.2 g	脂質 27.4 g	脂質 35.6 g	脂質 35.6 g	
	小鉢	コールスローサラダ	炭水化物 71.5 g	菜の花とあさりのお浸し	炭水化物 72.2 g	ほうれん草と玉子の和え物	炭水化物 81.6 g	炭水化物 143.7 g	炭水化物 225.3 g	炭水化物 225.3 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.7) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.6) g	(食塩相当量) (5.5) g	(食塩相当量) (5.5) g	
6月25日 (火)	主食	ご飯	エネルギー 521 kcal	ご飯	エネルギー 496 kcal	ご飯	エネルギー 546 kcal	ご飯	エネルギー 1,017 kcal	ご飯	エネルギー 1,563 kcal
	主菜	さわらのレモン醤油焼き	たんぱく質 24.4 g	オムレツのデミソース	たんぱく質 14.4 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質 18.8 g	たんぱく質 38.8 g	たんぱく質 57.6 g	たんぱく質 57.6 g	
	副菜	切干大根の煮物	脂質 13.3 g	ごぼう炒め、ブロッコリーの醤油風味	脂質 14.5 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	脂質 13.3 g	脂質 27.8 g	脂質 41.1 g	脂質 41.1 g	
	小鉢	ほうれん草のえび和え	炭水化物 71.5 g	きゅうりの和え物	炭水化物 75.5 g	チンゲン菜の黄金和え	炭水化物 84.6 g	炭水化物 147.0 g	炭水化物 231.6 g	炭水化物 231.6 g	
	アレルギー	卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.2) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.3) g	卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (2.5) g	(食塩相当量) (4.5) g	(食塩相当量) (4.5) g	
6月26日 (水)	主食	ご飯	エネルギー 485 kcal	ご飯	エネルギー 501 kcal	ご飯	エネルギー 514 kcal	ご飯	エネルギー 986 kcal	ご飯	エネルギー 1,500 kcal
	主菜	たらのしょうが焼き	たんぱく質 19.4 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	たんぱく質 15.8 g	回鍋肉	たんぱく質 17.7 g	たんぱく質 35.2 g	たんぱく質 52.9 g	たんぱく質 52.9 g	
	副菜	なすの揚げ煮、ブロッコリーのごま醤油	脂質 10.1 g	白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ	脂質 12.4 g	菜の花炒め、もやしのお浸し	脂質 14.0 g	脂質 22.5 g	脂質 36.5 g	脂質 36.5 g	
	小鉢	かぼちゃとさつまいものサラダ	炭水化物 76.2 g	わかめサラダ	炭水化物 77.4 g	アスパラと玉ねぎのサラダ	炭水化物 76.4 g	炭水化物 153.6 g	炭水化物 230.0 g	炭水化物 230.0 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.7) g	乳、小麦、えび	(食塩相当量) (2.0) g	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.6) g	(食塩相当量) (5.5) g	(食塩相当量) (5.5) g	
6月27日 (木)	主食	ご飯	エネルギー 509 kcal	ご飯	エネルギー 488 kcal	ご飯	エネルギー 501 kcal	ご飯	エネルギー 997 kcal	ご飯	エネルギー 1,498 kcal
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質 22.0 g	八宝菜	たんぱく質 22.8 g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ)	たんぱく質 17.1 g	たんぱく質 44.8 g	たんぱく質 61.9 g	たんぱく質 61.9 g	
	副菜	ひじきと野菜の豆腐蒸し、甘煮豆	脂質 8.5 g	玉子焼き、セロリの炒め物	脂質 9.8 g	干し海老入りピーマン炒め	脂質 10.0 g	脂質 18.3 g	脂質 28.3 g	脂質 28.3 g	
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物 83.1 g	ほうれん草の柚こしょう和え	炭水化物 74.1 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物 82.2 g	炭水化物 157.2 g	炭水化物 239.4 g	炭水化物 239.4 g	
	アレルギー	卵、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (3.7) g	(食塩相当量) (5.7) g	(食塩相当量) (5.7) g	
6月28日 (金)	主食	ご飯	エネルギー 545 kcal	ミルクパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)	エネルギー 484 kcal	ご飯	エネルギー 489 kcal	ご飯	エネルギー 1,029 kcal	ご飯	エネルギー 1,518 kcal
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質 19.1 g	目玉焼き風オムレツとソーセージ	たんぱく質 16.0 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質 20.4 g	たんぱく質 35.1 g	たんぱく質 55.5 g	たんぱく質 55.5 g	
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	脂質 17.6 g	いんげんのトマト炒め、鶏肉と大根の煮物	脂質 25.1 g	ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め	脂質 11.0 g	脂質 42.7 g	脂質 53.7 g	脂質 53.7 g	
	小鉢	ブロッコリーのツナ和え	炭水化物 73.7 g	コールスローサラダ	炭水化物 46.6 g	ごぼうサラダ	炭水化物 75.5 g	炭水化物 120.3 g	炭水化物 195.8 g	炭水化物 195.8 g	
	アレルギー	卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.2) g	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (1.9) g	(食塩相当量) (4.1) g	(食塩相当量) (6.1) g	(食塩相当量) (6.1) g	
6月29日 (土)	主食	ご飯	エネルギー 482 kcal	ご飯	エネルギー 502 kcal	ご飯	エネルギー 532 kcal	ご飯	エネルギー 984 kcal	ご飯	エネルギー 1,516 kcal
	主菜	赤魚の煮付け	たんぱく質 19.4 g	えびの玉子とじ、ほうれん草とポテトの炒め物	たんぱく質 18.7 g	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	たんぱく質 21.3 g	たんぱく質 38.1 g	たんぱく質 59.4 g	たんぱく質 59.4 g	
	副菜	挽肉とキャベツの炒め物	脂質 8.5 g	ブロッコリーとハムのコンソメ風味	脂質 13.3 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	脂質 13.3 g	脂質 21.8 g	脂質 35.1 g	脂質 35.1 g	
	小鉢	里芋の柚みそ和え	炭水化物 76.9 g	切干大根のごま和え	炭水化物 76.1 g	いんげんのツナ和え	炭水化物 77.8 g	炭水化物 153.0 g	炭水化物 230.8 g	炭水化物 230.8 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	(食塩相当量) (2.0) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (2.0) g	乳、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	(食塩相当量) (3.9) g	(食塩相当量) (5.8) g	(食塩相当量) (5.8) g	
6月30日 (日)	主食	ご飯	エネルギー 527 kcal	ご飯	エネルギー 495 kcal	ご飯	エネルギー 520 kcal	ご飯	エネルギー 1,022 kcal	ご飯	エネルギー 1,542 kcal
	主菜	さけのみそ照り焼き	たんぱく質 20.2 g	オムレツの彩りミートソース	たんぱく質 16.6 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質 21.1 g	たんぱく質 36.8 g	たんぱく質 57.9 g	たんぱく質 57.9 g	
	副菜	鶏肉と野菜の煮物	脂質 9.6 g	春雨の炒め物	脂質 10.9 g	桃色シューマイ、小松菜炒め	脂質 10.5 g	脂質 20.5 g	脂質 31.0 g	脂質 31.0 g	
	小鉢	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物 86.3 g	チンゲン菜のえび和え	炭水化物 79.2 g	大根なます	炭水化物 84.5 g	炭水化物 165.5 g	炭水化物 250.0 g	炭水化物 250.0 g	
	アレルギー	卵、小麦	(食塩相当量) (1.8) g	乳、卵、小麦、えび	(食塩相当量) (1.8) g	卵、小麦、えび	(食塩相当量) (2.0) g	(食塩相当量) (3.6) g	(食塩相当量) (5.6) g	(食塩相当量) (5.6) g	

■季節及び材料調達の都合上、原料が一部変更になる場合がございます。